

# 1997 سے بین الاقوامی غذائی معلوبات شائع کرنے والا یا کستان کا واحداوارہ

Dr. Sultan Mahmood, Phil

Prof. Mahmood Ali Malik RO Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD. Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Read # LRL 432

Monthly News Bulletin First Dietcare & Research Genter FDRC

First ever publication in Pakistan

رونے لیٹر والے گوالے سے پراہ راست وودھ کے علاوہ جالیس روبيلٹر والا ڈيكا وود عثاغث لي رب بي اورميڈيا برحقوق

صارفین کی نتاہ کاربال و تکھنے کی الا الله الحائے مشمیر عظم کے لئے حقوق انیانی کی پریکنگ نیوز (سب يبلے مارے بال) و يكھنے ميں كمن الى - جب آنكه كلي توبات يجي كالمستحالة ي عافظ (بوم صارفین رِتقریے اقتباس)



وووهى بيداوارك لحاظ سے اگر يانچو ين بيس توجيخ نمبرير ضرور ادرجانورول كى سالاندى ۋى بى زراعت كاپياس فصد ب یبان ہم ناویدہ باتھوں کی برتاریک کرشمہ سازیوں کی ساست لے بیٹھنے کی بحائے اگر معرض کریں کدوودھ کی پیداداری متدار کے گرنے کے باوجود عام آدمی کی ضرورت بوری کرنے کی خاطراب کاروباری طبقدنے مصنوی دودرہ "ایجاد" کرلیا ہے توشاید سے تفن بھی ہواور حقیقت بھی قدرت نے اس بابر کت رزق کو جانور کے پیٹے مصفایدا کیا ہے گرہم اس میں سے چکنائی تکال کریقایا پھوکے دودھ میں جب کو کنگ آئل ملادی اور پھراس قدرتی غذا کو خرانی ہے بھانے کے لئے ہائیڈروجن برآ کسائیڈ سرف بال صفا ہاتھوں قریانی کا بکرا ہے۔آگر بھیٹس موصوفہ کو بہتر جارہ 'بہتر ویڈا نیز یاؤڈ داور دیگر ڈٹر جنٹ ملالیں۔ پھر محسیاتی ضرور بات یوری کرنے ک خاطراس میں بوریا کھا د ملالیں \_گاڑھاین برقر ارر کھنے کی خاطر ٹوتھ باؤڈر کویماوراراروٹ باسٹکھاڑے کے آٹے کےعلاوہ گشااورستنا خشك دوده ملاليس اور پيم بهمي اس كوخالص دوده كهيس تو يقعنا بهينس كو تو کوئی اعتراض نہ ہوگا۔لیکن جرت سے کے عوام الناس کوہمی کوئی اعتراض تبیں ہے۔ہم اب بھی اکیس رویے لیٹر والا فریزر کا وودھ پچیس رو نے لیٹر والا کھلا دودہ میں رو نے والا ڈیری کا دودہ چھتیں

شوکت تھانوی ایک جگہ کھتے ہیں کہ باتو دودھ بہتات ہیں لے لیجنے یا پھرمعیاریں ان کی ہے بات ورست ہوونول خوبیول کا يحابونامشكل ب\_الربم كهيل كردوده مين انهاى فيصدياني قدرتي طور برموجود بوشايدآب يقين شركري محرحقيقت يجى ب گائے کے دودہ میں جار فیصد بھکٹائی اور آٹھ فیصد دیگر شوس اجزاء بشمول لحسات وكياشيم موجود ہوتے ہیں اور بقاما پانی بھینس كے دودھ میں بھینائی دوفیصدز اندہونے کے سب اتناہی مانی کم ہوتا ہے۔ انسانی آبادی میں روز افزوں ترتی کے سب دووھ سنے والوں میں روزان کی بنماد براضاف ہورہا ہے۔ تو کیاس بحرانی کیفیت کا گائے بھینس کوبھی پکھاحساس ہے؟ یقیناً وہ نے زمان زمان دانوں کے كراس بریڈنگ كے سب اینا جینماتی مخفیہ بعنی مینینک لوٹینشل بڑھانے کا موقع نہ لیے تو اس کے دودھ دینے کی مقدار تو بلاشہ روز بروز کم ہوتی چلی جائے گی۔افسوں کی بات یہ ہے کہ ایبا واقعی نہیں ہور ہلاور جانوروں کے ذیلی سیکٹر میں اربول روبوں کی سر مار کاری کے ماوجود زمنی حقائق اس شعے کے ماہر بن اورار ماب بست و کشاد کے دعووں کے بالکل برنکس ہیں۔حالانکہا۔ بھی باکستان دنیا تجربیں

## High-Fiber-Foods

Shereen Jegtvig, USA <About.com (Nutrition)>

## Why You Need Dietary Fiber

High-fiber foods have been shown to reduce the risk of cardiovascular disease and to help to keep your digestive system healthy. Find out which foods are high-fiber foods.

## **Dietary Fiber**

Dietary fiber is only found in plants, and functions like a skeleton to help maintain their shape and structure. Humans eat plants but we cannot digest the fiber so it passes through the small intestine into the colon. The fiber helps to keep the colon healthy. Some disorders like diverticulitis, constipation and irregularity may be connected with not getting enough fiber in the diet.

## Types of Dietary Fiber

Insoluble fiber is the type of dietary fiber found in high-fiber foods like whole grains, nuts, wheat bran and vegetables. Insoluble fiber does not dissolve in water so it helps to move material through the colon faster by increasing the bulk of the stool. This can be very helpful to people who suffer

from constipation or irregularity. Diets high in insoluble fiber may also decrease the risk of diabetes.

Soluble fiber is also found in many high-fiber foods like oats, citrus fruits. apples, barley, psyllium, flax seeds and beans, Soluble fiber absorbs water, which helps to soften stools making them easier to eliminate from the body. Some soluble fibers called beta dlucan bind to bile acids which contain cholesterol. A high-fiber diet with this type of soluble fiber has been shown to reduce cholesterol closer to healthy

## **High-Fiber Foods**

According to the American Institute of Medicine, the recommended intake for total fiber for adults 50 years and younger is set at 38 grams for men and



25 grams for women, while for men and women over 50 it is 30 and 21 grams per day, respectively, due to decreased food consumption.

People who currently have lowfiber diets may want to increase their daily intake of high-fiber foods slowly because some fiber may increase gas and bloating. The body adjusts the increased amount of fiber over time and the gas and bloating will decrease.

There are many examples of delicious and healthy high-fiber foods:

### Fiber Supplements

Fiber supplements are available and may be added to a low-fiber diet, but fiber supplements shouldn't replace high-fiber foods in your diet because high-fiber foods are usually high in vitamins and minerals as well.

### Comments by Dietcare Board

Most of the people particularly children are going to like white roti, naan, bread or rice; and the presence of bran make them angry. Fast foods are especially notorious for non-fibrous food stuffs. This trend is giving rise to constipation, diabetes (due to glucose emergency in the blood), diverticulitis. large bowl syndrome, intestinal and stomach ulceration, as well as big demands of bile by the GIT making ultimately the liver exhaustive. This articles is particularly thought provoking. 66666

## معماري على اور غريت

یہت براناواقعہ کر کسی بھوکے ہے یو چھا گیا کہ ایک اورایک کتنے ہوئے۔وہ صرت ہے بولاوو گئے ہیں ایکن ہم پایون نہیں ہیں۔ہمیں خوب معلوم ہے کہ جارامتول طبقہ کہاں اٹھتا بیٹیشا ہے۔ لیس ہم رونیاں کیکن جب ایک خوش خوراک مختص سے نوچھا گیا کہ ایک روٹی اور ایک روٹی کتنی ہوئی تو وہ جسٹ اپناعلم جہاڑنے کے لئے ہر ہفتہ کو کی فوریا فائیو سٹار ہوئی الاش کر لیتے ہیں۔ ہے بولا دولقے محتر م قارئین ہمارے ساتھ ایک تاز ہ واقعہ بھی پچھاں طرح کا ہوا کہ ہم نے اسکلے روز 💮 تفنن برطرف! بینگاڑتی ہوئی غربت جس طرح عوام کی غالب اکثریت کو''فاہیٹ کئیر'' لیعنی لا ہور کے ایک بڑے ہوٹل میں منعقدہ دل کے امراض اورخوش خورا کی برا یک سیمینار میں جوٹنی بیر بات کہی 🔞 انہیف کی کئیر کرنے پر مجبور کر رہی ہے اس سے ہرسو ہمارے ہی بیغام کا بول بالا ہور ہاہے لیکن سیکنٹ شاید فیصد بھی تھنی پیٹ کی آگ بچھانے پر لگا ویں تو یقین کریں پھر بھی وزن نہیں پڑھنے کا۔

علامت ہے یا زیادہ کھانے سے شوگر' ول کے امراض' موٹا یا نیز دیگر میٹا بولک بیاریاں کگنے کا خطرہ ہے تاریکن آپ کے لئے مابانہ'' ڈائیٹ کئیز'' کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے کیونکساس میں آکثر ملاوٹ کے علاوہ کیونگہ پخاطب زیادہ کھانے تو ایک طرف بورا کھانا بھی کھانے کے لئے اب یا قاعدہ دعا کمل کرنے لگ 🛘 غذائی بحران ہے نٹینے کےطریقوں ربھی قلم اُٹھایاجا تا ہے .....

## Editorial Food Crisis Threatens Health and Economy

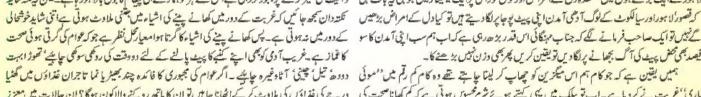
ccording to WHO analysis, 21 countries already have A serious acute or chronic malnutrition, and dozens more are struggling to cope with a high burden of years.

The serious acute or chronic malnutrition, and dozens.

The serious acute or chronic malnutrition, and dozens. serious acute or chronic malnutrition, and dozens WHO made in poverty reduction by seven seen most vulnerable includes Bangladesh, India and countries including America are extracting Pakistan also, WHO Director General, Margaret Chan ethanolout of the maize crop and converting emphasized that the WHO will also work closely with other it into diesel (bio-fuel) to run their cars. Once we heard a tale U.N. agencies to keep a close eye on the spread of H5N1 that public was protesting in front of castle for the nonbird flu and other animal and plant ailments that could availability of roti (flour) during famine in some country. The threaten food supplies as well as public health. In fact, rising queen suggested OK ask them to eat cakes. Good food costs, linked to poor weather, the use of crops for bio-suggestion! At least we, the caretakers of diet, can't further fuels, and commodity market speculation, had hurt go for diet-care once food is already short. Good luck. international efforts to reduce child mortality, improve maternal health, and fight diseases such as tuberculosis.

Food crisis alone set back the progress

The other side of the picture is that rich



<u>سے نہیں تو ایک صاحب فرمانے لگے کہ جناب مہنگائی اس قدر برد در ہی ہے کہ اب ہم سب این آمدن کا سو</u> کے دور میں نہ ہوتی ہے۔ اِس کھانے بینے کی اشیاء کا گرنا ہوا معیار کل نظر ہے جو کہ عوام کی کرتی ہوئی <del>محت</del> کا غمازے غریب آ دی کو بھی اپنے کئیے کا پیٹ یا لئے کے لئے دوونت کی روٹھی سوٹھی جاہئے' تھوڑ ایہت ہمیں یقین ہے کہ جو کام ہم اس میگزین کو جھاب کر لیٹا جاہجے تھے وہ کام کم قم میں ''موٹی وورہ تیل' چیٹی' آٹاوغیرہ جائئے۔ آگرعوام کی مجبوری کا فائدہ چیر بھیٹریا ٹما تاجران تقداوں میں گھنیا ہاری' غریت نے کردیا ہے۔اب تو بیلک میں یمی کہتے ہوئے شرم محسوں ہوتی ہے کہ کم کھاناصحت کی ۔ درجے کی غذاؤں کی ملاوث کرتے اٹھانا جا ہیں تو ان کا ہاتھ رو کتے والاکون ہوگا؟ ان حالات میں معزز

Dietcare Lahore Monthly Bulletin of NGO 'Feed Well People'

asanova reputedly ate 50 raw oysters every morning to provide him with the stamina that he needed! Ovsters are a popular aphrodisiac; they are very nutritious and packed with vitamins and minerals. They are low in fat, rich in protein and high in zinc, which is important for male sex drive,

omatoes are believed to reduce the risk of cancer as they are good source of lycopene, a red colored carotene. Lycopene is well known in controlling oxidation in our metabolism which is considered root cause of cancers. Consuming a cup of tomato juice daily reduces rickets, constipation, appendicitis, liver complaints and dyspepsia because of having vitamin C & some B, carotenoids, potassium. chlorogenic acid and folic acid.

Harvardhealth@atmedicausa.com

A cst household women are still in charge of nutrition. They stock the pantry, plan the menus, and fill the plates. In most households it's a good thing, since the average woman knows more about nutrition than the average man. But when it comes to optimal nutrition, there are differences between the sexes. The differences are subtle, but they may affect a man's health. Here is a quick summary of the similarities and differences in dietary guidelines.

Men and women are 98.5% identical in their DNA, and their nutritional needs are more similar than different. That's certainly true of calories; in this case. at least, men act just like big women. A person's caloric requirement depends on his body size and exercise level. On an average, a moderately active 125-pound woman needs 2,000 calories a day; a 175pound guy with a similar exercise pattern needs 2.800 calories. And like women, men will lose weight only if they burn more calories than they take in.

### Protein

Here, too, body size is the main difference between the needs of males and females, For a 125pound woman, that amounts to about 42 grams, for a 175-pound man, 58 grams, Protein should provide about 15% of a healthy person's daily calories. As a rule of thumb, people of both sexes and any size will do fine with about 60 grams of protein a day. Excess dietary protein increases calcium loss in the urine. perhaps raising the risk for osteoporosis ('thin bones', more a worry for women) and kidney stones (a particular worry for men).

### Carbohydrates

Chief Editor & Publisher

PhD Nutrition, Poland

Ex-Consultant:

Published from:

Dr. Sultan Mahmood

324-B. New Chouburil Park,

Lahore 54500 Pakistar

Post Doctorate (Denmark / USA)

FAO, UNDP. ADB. WB. GTZ. GOP

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528

Carbs are gender-neutral. Carbohydrates should provide 45% to 65% of your daily calories.

Most of those calories should come from the complex carbohydrates in high-fiber and unrefined foods, such as bran cereal and other whole-grain products, brown rice, beans and other legumes, and many fruits and vegetables. These carbohydrates are digested and absorbed slowly, so they raise the blood sugar gradually and don't trigger a large release of insulin. People who eat lots of these foods have higher HDL ("good") cholesterol levels and a lower risk of obesity. diabetes, and heart disease. A good amount of soluble fiber in the diet lowers LDL ("bad") cholesterol, and high-fiber diets reduce the risk of intestinal disorders ranging from constipation and diverticulosis to hemorrhoids. Men need more fiber than women: 38 vs. 25 grams a day before the age of 50 and 30 vs. 21 grams a day thereafter.

Simple sugars are another matter: they really are empty calories. You should limit your sugar consumption to 10% of your daily calories: for the average person, that's about 60 grams or 12 teaspoons of table sugar.

The fats on the "bad" list are the same for men and women, but the fats on the "good" list are not. Both men and women should keep their total fat consumption below 30% to 35% of daily calories. Since fat is the most calorie-dense food (9 calories per gram), levels as low as 20% to 25% are appropriate when weight is an issue. Make up the difference by including more unsaturated fats in your diet. Monounsaturated fats are healthful for both men and women; olive oil is a good source. The two omega-3 fatty acids found in fish are highly desirable for both sexes. But the vegetable omega-3 is a

The problem omega-3 is alpha-linolenic acid (ALA). It is particularly abundant in canola oil and

flaxseed oil. Like the marine omega-3s, ALA is good for the heart, but unlike fish oil, which may reduce the risk of prostate cancer. ALA may not be good for the prostate. The Harvard research from 1993 and 1994 prompted a number of similar investigations around the world. Four have supported a link between ALA and prostate cancer: three have not.

For most vitamins, the Recommended Daily Allowance (RDA) is the same for men and women.

Like milk and meat, it's almost an article of faith that a lot of calcium is good for you. That may be true for mothers and other women, but it may not be so true for fathers and other men. Calcium is important for women; a high-calcium diet may help lower their risk of osteoporosis. Although it's less common, men can get osteoporosis, too; but there is much less evidence that dietary calcium is protective for men. Calcium may even be harmful for men, at least in large amounts.

There's not much doubt about this one: Women need more iron than men, because they lose iron with each menstrual period. After menopause, of course, the gap closes. The RDA of iron for premenopausal women is 18 mg a day, for men 8 mg. Men should avoid excess iron

The tiny gender differences in minerals other than calcium and iron depend on body size.

## You are what you eat

It's true for both men and women. And it's also true that a healthy, balanced diet is best for both genders. But there are differences; the fine print of nutrition is one more way that the sexes are opposite.

Comments by Dietcare Board

No comments, since article is self-explanatory.



The information contained in the Dietoare

is pooled from reliable global resources of

Subscription
Annually: PKR 1000 or \$ 75

- Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200 Life: PKR 6000 or \$ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum
- Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK Professor of Bio-Informatics Balochistan University of Information Technology & Management Sciences Quetta

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Prof. Mahmood All Malik MBBS,FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Advisory Board

dietcare@omail.com Legal Advisor Designed by: Musharraf Zaidi 03334240740 Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB Printed by: Super Sehri Printers

The contents of monthly dietoare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

Food, Diet & Nutrition, It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People. The Forum for Environment, Economic advocacy NGO and monthly Dietcare is its

Development and welfare of People (Feed Well People) is non profit social official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies

ر بنت و القل الع 103 كليك بر تحد كوسه يبر 3 تا4 بج سنا مت كم كل جولئ - ريديوانف ايم 103 كلينك پرڈاکٹر فرخ محود کے ساتھ شعبہ وسحت کی نای گرای شخصیات آپ کے مسائل الراغی ابراندرائے وی ایں۔

چین میں ہوئی ہے۔اس لئے دہاں جائے کی ختک پتیوں کو کالارنگ ویے کے لئے ایٹایا جانے والاعمل یا کنتان سے مختلف ہے۔ (اگر خالی جائے کالفظ استعمال ہوتو مراد مبرجائے ہے۔)

سبز جائے قوت مدا فعت کے خود کارنظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے بطبی ماہرین جارجیا...امریک کے ماہرین کے خیال میں سز طائے بهار بول کےخلاف قوت مدافعت کے خود کارنظام کوبہتر بتانے میں معادن ہے۔ زیادہ سے زیادہ سیز جائے ہے والوں کاخود کار مدافعتی نظام مضبوط ہوجا تائے جبکہ سپر جائے اپنی آسیڈنٹ خو ہوں کے باعث ای خود کار مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔ پس بماریاں لاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ بروفیسرسٹیفن ہیںو کے مطابق سبر جائے خاص طور برکوروٹری آرٹری (ول کے دورے) کی بیار بول سے بحاتی ہے۔ انہوں نے کہا سبر جائے سنے والوں کی سیاوری گلینڈز (لعاب کےغدود) کو بہت کم نقصان پینجتا ہے۔

مبرحائ يسينكرون تحقيقاتي ريورش أسكى افاويت مين روز بروزاضا فهررهی ہیں۔ مرحائے بیٹاوری قبوہ سبز جائے کیمن گراس وغيره كي صورت بين ياكتان تجرين دستياب ب\_اب چند كمپنيون نے بھی اس کے ٹی بیگزینا کر مارکیٹ کردیتے ہیں۔ چونکد سبز قبوے میں وودھ کا ملائے تہیں ہوتا اور بسااوقات الایخی یالیموں کے ساتھ بلکے نمک یا بلکی چینی طالی جاتی ہے۔ بہتمام چیز س اینے الگ ا ژات رکھتی ہیں گر سز قبوے کی افادیت کم نیس کرتیں 🛊 🕶 🚥 🔻

ک ۔ کیا آپ کا معیار ڈان اخبار ہے بھی بلند ہے۔؟ ( ڈاکٹر خالد محمود جنجوعه ... قرشي آرايند ڈي لا ہور)

🌑 " " ڈائیٹ کئیز" میں لوگوں کے ذاتی تجربات کو بھی جگہ 💮 اس بے کارہے میگزین سے تو ٹشو پیچ کا کام لیا جانا جاہئے۔ ( ذا كثر الشفاق الرحن .... لا بور )

## هم اور دنیا

عوام الناس کی دلچیسی کی خاطر د نیا کےموقر جرا کد ہے غذائی معلومات کا چنا ؤہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ جمیں قار تین کی آراء ہے انداز ہوا ہے کہ پچیمعلومات میں شصرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغر فی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز ہیں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کئیر ہیں چیش کی جانے والی غذائی معلومات کومزید کارآ مداور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر' ہم اور دنیا'' ایک نیاسلم شروع کیا گیا ہے۔ جس بیں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالٹے نیز ان معلومات کے پس منظر ہر روشن ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔....(ابڈیٹر)

جائے سے کینم ول اور سرورو کی وی سکون بھی مہا کرتی ہے۔ به نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور روزانہ تین کب جائے ہنے ہے متعدد زیار یوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ باريال دور جوتي بين: ماهرين جائے فلورا کڈ بھی فراہم کرتی ہے جس سے دانت اور بڈیال مضبوط يجنگ عائد نصرف شديد كينم ہوتی ہیں اور مختلف هم کے بیکٹیریا دور ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں حائے فلوا درالر جی کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔ سبز جائے کالی جائے سے کو دور کرتی ہے بہتر ہے جوجگر اورول کی بیاریوں کی روک تھام میں معاون ہے۔ کالی طائے کا قائدہ ہے کہ بارموز کے دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے اور كويسٹرول كى شراب سطح بہتر ہوجاتى ب- بقول والى جائے فى بيكن سے زیادہ فاکدہ مندے۔

امراض قلب اورسر کے درو

🔵 '' ڈائیٹ کئیر'' ہیں آپ تھن اپنی شہرت کررہے ہیں۔اس کا یا کستان میں کیامقام ہے۔ (جوداحمر گل .... لاہور)

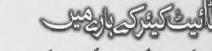
يال وائے عمرادفال وائے ہاں يں

ذالا مگیا دوده چینی ادر دیگر اشاء

حائے کی تعریف میں نہیں

آتيں۔ چونکہ يہ

👚 آب نے میرامضمون نہ جھاب کر اچھی روایت نہیں قائم 💮 "دائیٹ کئیر" کاماری رکھناتھ نیوں ہے...؟ (مشرف زیدی)



آب کی مروت کاشکر مدکہ ہا تاعد کی سے رسالہ مجوارے یں ۔ یقین کریں پڑھنے کی فرصت نہیں ہے۔ (ڈاکٹر محمد زبیر

معالج کی ہدایت کے مطابق دوا کھانا اچھی عادت ہے اورای طرح ماہر غذا کے مطورے برعمل کرنا اس سے بھی اچھی عادت ہے۔ لیکن بعض اوقات ہم اس مرحلے براس وقت ناکام موجاتے ہیں جب ہم خورے ہی اپنی ووااورخود سے بی اپنی غذائر تیب و مدے ہوتے ہیں۔ایسا کرنا تو تعین جاوری کے باعث ایسا کرنام یے اپنے غذائر تیب و مدے ہیں۔ایسا کرنا تو تعین جا عث ایسا کرنام یے اپنے میں دوااورغذا کے ڈبول پر درج ہوایات کوخورے پڑھنا جا بئے مجمو اُلوگوں میں بیتا ٹریایا جاتا ہے کہ خوارک کے ڈبول اورٹن پر جو ہدایات درج ہوتی ہیں وہ مغرفی نظریہ ہے۔ مگر جیسے جیسے ہمارے معاشرے ہے ہیں ان اشیاء کے استعمال کا رحمان بڑھ دما ہے تو ضروری ہے کہ ذیوں بر درج ان جایات کی اہمیت کو جان لیا جائے۔ان کو بڑھ کری آپ جان سکتے ہیں کہ اس میں کون کون کی اشیاء آپ کی صحت کے لئے معز اور کون مفید ہیں۔ آپ ان لیمل ے ایسی اشیاء مختب کر سکتے ہیں جن شرائمک چین کی جون الی اور کولیسٹرول کی مقدار کم جواور جن ش مناسب حرارے یائے جاتے ہوں۔ اس کے طاوہ یہ ہوایات خوراک میں موجود کھیات جیاتین اور نشاستہ وغیرہ کی مقدار کے بارے میں بھی آگا ہ کرتی ہیں۔اس لئے غذا اورووا کے او پرورج لیمل پر ہوایات ضرور پڑھٹی جا ہتیں۔



السن كازياده استعال جكراوركردول كومتاثركرتاب للتداس كاكم استعال زياده مفيدب.

کے اپوریت کاشم (Mentha Pulegium) کے ایکسٹریکٹ کے استعمال سے خوان میں شوکر کم ہوجاتی ہے اوراس کریائے گئی کے ماتھ ساتھ بیرم میں کریائے ٹین (Creatnine) کی مقدارش فیایاں کی آجاتی ہے۔

(کران کی کا کی ای ای کریٹر کے لئے زیک میں گلنیشیم 'سوڈ کم پوٹاٹیم' آبوڈ بین وٹا میں کا ای ای کی فیا کیرو ٹین (Chem Abs 135) پېترىن قو د سپلىنىڭ يىل-

حِماتی کے کینسرکا خطرہ لل جا تا ہے۔

Feed Well People
is a non-profit, non-political
national NGO striving hard for

the environmental up-gradation

and economic development of the

masses of Pakistan

on self-help basis.

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

بدلتے وقت کی تیزترین رفآر کوغذائی محاذیر قابویس رکھنے كيك چندايك تجربات ويل من درج كيه جارب بين جواكر امريكه ويورب ك لي كارآمد بين تويقينا ويسيدى ياكتان ك حالات ودافعات يرجعي متند بين!\_

🖈 برطرح کی فدرتی غذا کا ملاجلا کر بحر بوراستعال کریں۔ تازہ سِرْ بِوِن، چھل وغيره كو ويگر قدرتي اجناس، دالون، نيج، تھليوں وغيره كے ساتھ استنهال ميں لائيں اور محض زبان كا ذا أفته بدلتے کیلئے گوشت وغیرہ کا استعال کریں۔

الله ووده خرور ويكن روزاندكي بثيادير بإل طاقي اتارليس بككه مو <u>ع ي</u>قودوبارا تاركيس-

جرُد مجملی ، فشک میوه جات اور شهد جیسی نعمتوں کا سارا سال استعال كريں ۔ بال موسم كي مناسبت سے مقدار ميں كي بيشي كي جا

🖈 صاف یانی کا بحر بوراستنمال کریں۔ تین لٹریانی کی روزانہ ضرورت میں سے ڈیز دلئر غذاؤل وغیرہ سے پوری جوجاتی ہے۔ باتی کوکھانے کے درمیانی اوقات میں پیس۔

الم جيني، ثمك اورميد \_ كواب سفيد زبرون كانام ديا جاريا ہے۔ تیول سے حدود کے اندررہ کر تیمٹس۔

اللہ اللہ بند غذاؤں کے بارے میں بوری معلومات عاصل كريں \_ بائى بلڈ يريشر، ذيا بيطس، ول اور جگر وغيرو كے امراض میں جتلالوگ ان سے فئے کررہیں تو بہتر ہے۔

المن يبيث بحركتهم شركها تمين - ناشته بحريوركري - رات كا كمانا سونے سے تین کھنے تبل کھالیں اور ایکی سیر کریں۔ ﷺ 36 96 96 چين يس موئى ہے۔اس لئے وہاں جائے كى ختك پتيول كوكالارنگ ویے کے لئے اپنایا جانے والاعمل واکستان محقف ہے۔(اگر خالی جائے کالفظ استعمال ہوتو مراد سبرجائے ہے۔)

سزحائے توت مدافعت کے خود کارنظام کوبہتر

بنائے میں معاون ہے:طبی ماہرین جارجيا...امريك ك مامرين ك خيال مي مراجات يماريول كے خلاف قوت مدافعت كے خود كار نظام كوبہتر بنائے ميں معاون ہے۔زیادہ سے زیادہ سروائے یعنے والوں کا خود کار مدافعتی نظام مضبوط بوجاتا ہے جبکہ سبر جائے اینٹی آسیدنث فو بول کے باعث ای خود کار مافعتی نظام می بهتری لاتی ہے۔ پس بیاریاں لاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ بروفیسرسٹیفن ہیںو کے مطابق سبز جائے خاص طور بر کوروٹری آرٹری (دل کے دورے) کی بیار پول ے بھاتی ہے۔ انہوں نے کہا مبر جائے منے والول کی سلوری كلينڈز (لعاب ك غدود) كويبت كم نقصان اپنجا --

سبرجائ يرسيتكثرون تحقيقاتي ريورثس اسكي افاديت ميس روز بروزاضا فدكررى ميس بيهائ بشاورى قبوه سزيها ياليس كراس وغيره كى صورت بل ياكتان جريل وستياب ب-اب چندكمينيول نے بھی اس کے ٹی بیگزینا کر مارکیث کردیے ہیں۔ چونک سرز قبوے میں وووھ کا ملاپنیس ہوتا اور بسا اوقات اللہ یکی یالیمول کے ساتھ بك مك يا بكى چينى مالى جاتى بـ يدتمام چزي اين الگ ارات رکھتی ہیں تمر سزقہوے کی افادیت کم نہیں کرتیں۔

جاسكتى إلى السيخ جائزه ليتي إن. LE USAS B

غُذِا... بِيَار لِوِل كَ خُلَاف بِيلِا ﴿ فَي إِلَا اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ ال

شایدعام قارئین اس بات کوایک روزمره کی بات مجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ آسٹریلیا و امريكه ويكھے بين اس بات كى اہميت سے بخوبي آگاہ ہول كے كه سسطرا وبال مبريول اور يطول كى مختلف اقسام كى قلت ب-یا کتان میں ہم چونکدان نعتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔اس لئے اب اکثر گھرانوں میں سبر بول کا نام س کریؤے اور شیج آ تھے ہیں چرانا شروع كردية بين بهم كودكودكر كوشت كى ذشول يرحمله آور بوت بي خصوصاً ووقول بين توغريب المير، يره ه كصاوران یژه وغیره کی تمیز کرناخاصه شکل جوجا تا ہے کیا ہماری صحت صرف كوشت اورميشي وشول تك بى محدود باورسيريون، والول اور مچلوں سے ہماری نارانسکی کسی طور ہمیں متوازان غذا کی طرف لے

کو کے روزمرہ زندگی گزارنے کے ليے ابندهن حاصل ہونے كا پېلامنع نشاسته دار

ال يس-اس ك بارك يس اكثر معالج خاص طور يراحتياط برسے کا مشورہ نہیں ویت\_آج ہم ایک ہم گلتے کی وضاحت کریں مے کہ کیوں نشاستہ دار غذاؤں کا محاسبہ بھی ضروری ہے۔ جارا نظام انبضام سب سے پہلےنشاستدوار غذاؤں سے حرارے حاصل کرتا ہے۔ اگر جسمانی ضرورت ابھی باتی ہواور غذا سے حاصل شده كاربوز ختم بوجائي تو يحر جارا نظام لحميات اور چکنائیوں سے حرارے حاصل کرایتا ہے۔ لیکن اگر کاربوز ضرورت سے ذائد لے لئے جائیں تو پھر لحمیات اور چکٹائی کی یاری کب آئے گی۔ ہم روزمرہ خوراک میں پید کے جنم یں جمو کی گئی اگر صرف روثیوں ہی کا حساب لگالیں اور پھرا ہے روزمره كمعمول كود كيدلين تو فوراً اندازه لكا سكت بين كديم

این خوبصورت جم کے ساتھ کس قدر زیادتی کررہے ہیں۔ اب ظاہر ہے دنیا میں کوئی نیوٹریشن کورٹ یا غذائی عدالت تو موجودتیں جوہمیں اس زیادتی پرسزادے کی پس نظام انہضام از خودمحتب بن كرجار يجم كو بماريون كي سزا دع ديتا إب ہمیں کیا کرنا جا ہے الیا موچنا بہت آسان ہے۔ صرف روزانہ خوراک میں ایک تا ووروٹیاں کم کروسینے سے ہم بے شارمسائل ے اسے آپ کو بچا کتے ہیں۔ای طرح جاول، آلو گو بھی وغیرہ کا ب جااستعال خاصی مقدار می حرارے بناتا ہے جس بر کما حقد قابو

امریکی ماہرین زچہ بچیہ نے عرصے سے زیر بحث اس مسئلے کو کہ حاملہ خواتین ریمیفین کے کیا اثر ات ہیں اس کو یہ کہہ کرختم کردیا ہے کہ دونوں میں خاصہ گہر آنعلق ہے۔اگر حاملہ خاتون شروع کے چند ماہ میں روزاند کی بنیاد پرکیفین لیناشروع کردی تواس میں عمل ساقط ہوئے کے خاصے زیادہ جاتس ہوجاتے ہیں بھمل طور پرمحفوظ رہنے کے لئے محققین نے پیمشورہ دیا ہے کہمل کے پہلے پانچ ماہ میں کی بھی کیفٹین والے مشروب کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ جن میں کا فی 'چائے کولڈ ڈرنٹس اور جا کلیٹ شامل ہیں۔اس ہے قبل یہ مانا جا تا تھا کہ 300 ملی گرام کیفٹین روزانہ استعمال کرنے ہے مل اگرنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایک ہزار حاملہ عورتوں پر کی گئی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ 200 ملی گرام کیفین لینے والی خواتین میں اسقاط تعل کے دگئے خدشات ہوتے ہیں۔ 200 ملی گرام کیفین کافی یاجا تے کے جارک یا آتھاونس والی سات بولوں میں ہوتے ہیں۔ اگر کوئی خاتون بغیر کیفین لئے شدہ سے توصل کے پہلے جار یا کچے ماہ میں صرف ایک کے جا کائی روز اند مناسب ہے یا پھر کیفین فری کافی یا کولڈ ڈنٹس دن میں دویا تمین بار ہی کافی ہیں۔ ابھی تک حاملہ خاتون کے لئے کیفین کی بالکل مقدار کالقین ٹہیں ہوسکا تگرییان چند موال بٹس سے ایک ہے۔

## هم اور لائيا

عوام الناس کی دلچین کی خاطر دنیا کے موقر جرا تد ہے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان مفحات میں پیش کیا جا تا ہے۔ ہمیں قار کین کی آراء ہے انداز ہوا ہے کہ پچیرمعلومات میں شەمرف ملاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈاسٹ کئیر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآ مداور قابل مجروسہ بنائے کی خاطر ''جہم اور ونیا'' ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات كے مطابق ڈھالئے تیزان معلومات كے ليس منظر بردوشنی ڈالی جائے گی۔ آپ كی آراء كا اسطار رہے گا۔.... (ایڈیٹر)

وینی سکون بھی مہیا کرتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور عائے سے کینس ول اور سرورد کی روزان تمن كب جائے ينے سے متعدد ياريوں كا خاتمہ وتا ہے۔ چاریال دور ہوتی ہیں: ماہرین جائے فکورائد بھی فراہم کرتی ہےجس سے دانت اور بڈیال مضبوط الجنك عائ ناصرف شديد كينم ہوتی ہیں اور مختلف قتم کے بیکشیر یا دور ہوتے ہیں۔علاوہ ازیں امراض قلب اورسر کے درو حائے فلواور الربی کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔ سبر جائے کالی جائے سے كودوركرتي ب بہتر ہے جوچگراورول کی بیار یوں کی روک تقام میں معاون ہے۔ کالی جائے کا فائدہ یہ ہے کہ بارموز کے دیاؤ کی سطح تم ہوتی ہے اور كوليسترول كى خراب سطح بهتر جوجاتى ہے۔ بتوں والى جائے أى بيكر ے زیادہ فائدہ مندے۔ يهال جائ سےمراد خالى جائے ہاس ميں

اللا مليا دوده چيني اور ديگر اشياء عائے کی تعریف میں نہیں

آتيں۔ چونکہ ب

حسن جرانی حافات به زبانت کارکردگی انسان سے جبلی خواب رہے ہیں تھوا تھا ہے۔ مشوریج کے ناتھی طریقوں، غیر معیاری فوڈ پر اسسینگ کے علادہ عوام میں اپنی غذائی شروریات سے ملی تقدان نے طریق کر ان انسانی خواہشات و کہنا دیا ہے۔ اس مجمعیہ سننے کا کو کا مقاومتوں کے بس مٹر اور کے مجامل وی سے اختیار ہوئے کے باعث زیر کی کا مثقال سے روز پروز دور مور پائے تصوصاً جس بھر کے مطابقا شروع ہوجائے۔ وہوکتا ہے کہ ہے ان مسائل سے دوجا رہ مول کے سوکھ کا موجا کردیں۔ لیس بازارے ملنا مالے کرشل فروٹیننٹس نیمرف آپ کا صنت کی بہت ہتھی تیت مالیک تیک ملس کا کوائی مح کا بنظرے کئی تھی کہتا ہے کہا تھا ہے۔ ان میشل کہتا ہے کہ کہتا ہے کہ ان کا کو بیتے ہیں۔ ان رکا وفول کو دنظر رکھ کر پاکستان کے اولین فرسٹ ڈائٹ کیراجڈ ریسری سنٹز نے سالہاسال کی تعقیقاتی کا دھوں کی کامیابی کے بعد تازہ ہے اور نہاہے اثرینے را لیے مقتلف فرد کیلئمنٹس کی تیاری کا آ فاز کردیا ہے جو آ ہے جسم میں غذائی قلت کے صویب جز کار نے والی انتقابی بیار بیرن کے رہے تین سوڑ رکاوٹ ٹارٹ ہو سکتے ہیں۔ یادیکیس موٹا یا چنس کر دری رہی اور پاکنٹس مول ویکٹر آگر دے اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ پڑیوں کا بھر بجرایوں، جوز وزی کے امراض کر بیٹسر کی زیادہ اشام وہ استحالی المار المار المار المستود من المستود والمستود والمستود والمرود المستود والمرود والمرو

## ULF JEST BU

يا سنك كى شفاف شيليال ماحولياتى مسائل كوجهم دين جين-ان كانعم البدل صرف كاغذيا كيرت كي تعيليال جي جيد كافذ ك تعلیاں ان ہے بھی زیادہ مسائل کوجنم دیتی ہیں اس لئے النا پر کمل بابندى عائدكر في تك تعليول يربي عبيه جماسة ربنا عابي كدان كا استعال ماحول کے لئے خطرناک ہے۔

از بیشل پروگرام سپیشلسنUNESCOاسلام آباد

ب وبال ال كا كر أتعلق ياني كى بدائظاى سي بحى ب مثلا غربت

ش كى كے لئے مدكار يردكراموں ش اگر ورت كروار كورينايا

جائے تو بدد محضے شرب آیا ہے کہ مردول کی نسبت ان شرب تعلیم اور

مجى كم ب-اس لية زرى مقامد نيزية ك لية استعال موت

والے یانی کی وہ احسن طریقے سے و کم بھال تبیں کریا تیں۔ اس

یانی کے اجھے انتظام نیز دیگر احور میں بہتر کارکردگی لانے کی خاطر

یونیسکو یا کستان نے بنیادی تعلیم پر زیادہ زور دیا ہے۔عورتوں نیز

ويهانى مردول كى شرح تعليم ش كى كاليك تصال يعى ب كريكوش

وغيرتكى بيثارا ماداوت يراجيكس شيئاسكنيك بنياد يرضائع موجاتى

ب- دیماتوں ش یا کتان کی دوتهائی آبادی موجود ب جوسب

یے کے صاف یانی کی سوات سے محروم بے۔اس کا تتجدید لکل رہا

ب كديين كرمطان سميت عوام بيثار ياريون كاشكار مورب

الي - ويهات كي مع يرزياده خطرناك صورتمال ال وقت سائة آتى

ب جب وہاں کے بانی میں کیڑے مارادویات بھی شامل موجاتی

ہیں۔ ملاود ازیں یے کے مانی میں عصیا بھی شامل ہور ہاہے جس ک

مقدار شلع تصورے یانی میں زیادہ ہے۔

بإكستان يس كم ورجد كى شرح تعليم جبال اور مسائل يبدأ كررى

## عُلِياً بِعِلِث

موتا ہے جواو کی جن فراہم کرتے ہیں۔ بات 55 سے 60 فی صد خون مايير (بلازما) اورجسم كا وفاع كرف والےسفيد خلیات اورخون بنتگی خلیات برمشتل ہوتا ہے۔

## كانى پاكستان يس ببت كم يى جاتى ب-كانى برالزام بكراس ك زیادہ استعال سے خوان میں کولیسٹرول کی سطح بوج جاتی ہے۔ رسالہ مرکایشن کی ایک ریودے کے مطابق بداشاقہ کافی میں یائے بائے والے وو الااء کیفینٹول (Cafestol)اور کو بول (Kahweol) کی دید ہے موتا ہے۔ ان کی دید ہے جگر کے افزائم متاز ہوتے ہیں اور حکر کولیسٹرول کی مطح تم رکھنے میں نا کام ہوتا ہے۔

كوالوده كردية جي جب مورك يريشر عياني حاصل كياجاتا

ہے۔ یے کے یانی شا ای کولائی اور کولی فارم بیکٹیریا ک موجودگ

ظاہر کرتی ہے کہ یے کے یانی میں انسانی فضلہ کی مکستگ مورای

ب جوزمرف محت كے لئے علم ناك بديا كيز كى كے نتل

نظرے بھی حرام ہے۔ حومت کی ترجیات میں اگریہ معاملہ دہتا تو

كب كا اس طرح عل بوجكا بونا "جس طرح موياك فون اور

درآدی گاڑیوں کاحل ہوا ہے۔ اس عوام الناس کوخودے این

محت بچانے کی ضرورت پروسیان ویتا جاہے۔ نیز گرول بلی

تقریباً40 = 45 فیصدخون سرخ طیات سے بنا

# لا موركى 85 فيصد او نين كوسلول كسير

لا جور كى 150 يونين كونسلول من سے 600 يانى كے تموت غیث کرنے کے بعدید اللہ حقیقت سائے آئی ہے کدان میں سے 125 يونين كوسلول كي كين آلوه ياني يين ير مجور إلى اليك مقامی سائی تحقیم نے "صاف یانی صحت مند زعر گی" کے عنوان ے عوامی شعورا جا گر کرنے کے لئے 10 روز دیمب لگائے۔اس موقع برایک سیمینارے خطاب کرتے ہوئے شہریوں سے اپل کی وہ یانی ابال کر میکن \_ لا ہور کی اجماعی صور شحال کے مطابق بیبال كينول كزيراستعال 33 عدكر 70 فيصدتك ياني آلوده ہے۔ شہر ش آلودہ پانی کی فراہی کی شکایات کے بعد DC ایل ڈی اے نے شیر کے مختلف علاقول سے روزاند 40 نمونے تجزیہ كے لئے طلب كئے ہيں۔

النيث كثير بورد كى رائى لا ہورشپرسمیت ملک بحریش آزادی کے بعدے پیچلے ساتھ يرسول ميل يانى كے يائي بدل فيس جائے ليس وك آلوده بنے کے پانی کے بائپ اندے پانی کے گلے مزے پائیوں کے ساتھ ل کر گھروں

میں اس وقت پینے

پائی صاف کرتے بین فلٹر کرنے سیکری یا بیکی ملانے کے علاوہ ایالنے وغیرہ کا خود بندویست کرنا چاہیے تعصیلی معلومات سے لت ادارہ ڈائٹ كئرے رجوع كيا جاسكا ہے۔ (فن 03214302528)



الكولا الشيك كي ين يوبون بالبيل مينكثي من بين ايك

موگیارہ مریضوں پر کے گئے تجربات کے مطابق بغیر دوا کے اچھی

نیندے لئے سکون پخش کلا سکی موسیقی سفنے سے علاوہ نیم گرم مشروب

مثلاً وووه سونف بوويخ كي حائك كاستعال يايشت كي يائج منث

تک دھیرے دھیرے مالش مہت مفیداورموثر ہوتی ہے۔سوتے

وقت کیفین آمیر مشروب عائے کوئی کا استعال میں کرنا چاہتے تجرب سے میمی تابت ہوا کہ بہت گرم کرے خاف اور کمیل ک

زیاوہ استعال ہے بھی ٹینددور ہوجاتی ہے۔

يدير حسرت صور تحال اس وقت پيدا موقى ہے جب لا پروائى اور چھارتی زبان کے ساتھ زندگی گزارنے والے ایک ون ہسپتال کے کسی کونے میں اپناسٹر پچراریش تھیٹر میں لے جانے کے انتظار میں کن انکھیوں سے اپنے پیاروں کوسکتے و کچھ کربے ہی ہے آتھ میں بندكر لية بين وراصل آج بم كى فلفة موضوع يربات كرنا جا بح تھے۔لیکن میں اچا کے فون آیا کدائکل ریاض کا آج PIC میں دل کا بانی یاس اربیش ہے۔ میری اعظمون میں بورپ کا وہ زمانہ کھوم گیا جب جم كانى بادس من زكة عقداوركانى كما تدييم رى كا آردر الكل ك مندس يول لكل جاتا جيسان كامندايك شيب

ريكارة باوركافي باؤس كى ويثرس أيك بشن-بردوسرےون رات

قلب کی ہر دھڑ کن کے ساتھ 20 فیصد خون دماغ کو براہ راست پینی کرادگی جن فراہم کرتا ہے جوزندہ رہے کے لئے ببت ضروری ہوتا ہے۔ اوسطاً بر مخص میں خون کے 25 بلین خلیات ہوتے ہیں۔ زیکی کے وفت عورت کے خون کے مجم مين 45 فيصدا ضافه بوجاتا ب

ہر بالغ میں اوسطا 5-4 لیٹر خون ہوتا ہے اور بیجم کے وزن کا تقریباً 8 فیصد موتا ہے۔خون کے فی ملی میٹر میں 5-4 ملين سرخ خليات أ 11000 سفيد خليات اور 150000 ے 400000 فون بنتلی غلبات ہوتے ہیں۔سرخ خلیات تقریباً 120 دن تک زندور سخ ہیں۔جسم میں خون کے نظ خليات مسلسل بغة ربيته بين-

كسامنه كازى روكة اور ذبل چيز والايزا طلب كرت يبيي کے دیوانے نیز ہر کھنے بعدانگیوں میں سگریٹ دبائے کمرے سے

> اورابھی رات وی بے قبرستان سے والیس برسخت بھوک لگ للناش زياده بيشند بايا-افت اشت مس محبت ان كا

ا عمانول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایند طن ہے جو غذائی اشیاء سے عاصل کیا جاتا ہے کی طلب میں اضافہ ہے چنانچہ وہ فعملیں جو لوگوں کے پید بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ابعد صن کے کام بھی آرہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب تحقی نے کہاتھا جھے تنہا کردے

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائیٹ کئیر لا ہور کے لئے نمائندول کی ضرورت ہے اپنی مواری رکھے دالے فوائن معزات مند دجہ ذیل نبر پر ماہلاً ریں...... ڈاکٹر سلطان مجود 2528 0321 430 

عًا مُب، بعارى تو بريم بيزكى برورخواست بغير سندرد كردية اور مسكراتي موئ كہتے كه كھائي كم مرجاتيس كي تو بچھتاواند موگا۔ ان كا فلسفة تهاكه بجوك ره كي مرجانا بيتو كيون نه ونياكي تعتول کے مزے لوٹ کیں۔

ری تھی۔موڑ مڑتے ہی کے ایف کی اور میکڈ وعلد آسف ساسنے نظر آئے تو میری آنکھیں جرا کئیں۔ مرتو ہم بھی جا کیں گے۔ آیک ون مگرانگل کے آخری دوسال جس طرح بستر برایزیاں رازتے گزرتے ہیں۔اللہ وہ دن نہ کسی کو دکھائے۔ پچھلے سال ڈاکٹر دن نے نخنے تک یاوُں کاٹ دیا تھا۔لیکن ذیا بیٹس تھی کہ تھنے کا نام نہیں لے ربی تھی۔ کی بار بے ہوشی کی حالت میں لوگ أشا كر كمر جمور كئے \_ كھ وم قبل تاريري كے لئے كيا تو كہنے لكة م سے بہت شرمنده بول كاش تمهارى باتول يمل كرتا- ين اس روز تر وتازه ند تفاجد ہوچی تو بیرے منہ ہے نکل گیا کرریس کوری کے بوئے تین کلومیٹرٹریک کا چکرلگائے آرہا ہوں تو بے اختیار ان کے متدسے موك ى ذكل كل - بلى سے يو جينے لكرتم اب ديے اى باتھ یاؤل مار مار کرتیز چلتے ہو۔ وہ میرے بیارول میں سے تھے۔

باتهدوبا كرفرط جذبات يسمرف يك كبدياياك انكل أكي سيركرت كالطف نبين آربا تمهار بے پغیر۔

وبإين فزاكاتك

يريج برامالي معيشت يس فذائي اشياء كى برمتى موكى قيتول كى

وجدے معاش ڈھانے میں بنیادی تبدیلیاں رونما جو کی جی اور

الرشدسال عفدانى اجناس كى طلب عالى تطير بهت تيرى س

ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی

ماركيث يل غذائي اجناس كي طلب بي اضافه بي يين اور

ہندوستان آبادی کے اعتبارے دنیا کے دوبوے ملک ہیں۔ گزشتہ

ایک دہائی سے ان دولوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان

كے بال عام آدى كى آمانى ميں اضافہ بوا ہے جس سے اس كى

غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئ ہے۔ ووسری اہم وجہ " ابا تیوفیولز" یا

ونیا میں غذا کی قلت کا مسئلہ آخرا تناسکین کیوں ہو گیا ہے؟